

■ 养生堂

唐诗宋词中的养生智慧

□吕贵德

唐诗宋词是中华文化的瑰宝之一，包含着许多中医养生之道，与“天人合一”“形神共养”的要义契合，字里行间透露出顺应自然、调和身心的养生方法，使人读之既感文韵之美，又获养生之益。

中医养生首重“顺应四时”，“春生、夏长、秋收、冬藏”，提倡人与天地相参、日月相应。古人把四季更迭融入调摄之道，唐诗宋词里中无处不在。

春天万物生长，阳气上升，养生就要顺阳而发、循时而动，人们最好能随早晨第一缕阳光起床，伸展一下身体，让体内气血流动顺畅。韦应物的“微雨众卉新，一雷惊蛰始”，短短10个字就把惊蛰时节万物开始更新，大地焕发生机表现了出来，这和中医说的“春养肝”不谋而合。

夏日炎炎，暑热蒸腾，中医有“夏养心”的说法，避暑气勿贪凉，守静心去火气。白居易的“眼前无长物，窗下有清风”，道出夏日养心要义。李白的“懒摇白羽扇，裸袒青林中”的惬意，杨万里的“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的赏景，都包含着调养精神、安神降火的智慧，与夏季万物生长契合。

秋气清，万物敛，秋燥损人，最易伤津耗液，中医提倡养肺润燥。王维的“空山新雨后，天气晚来秋”，勾勒出清幽寂静的秋色图景。刘禹锡的“晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄”，冲破悲秋的羁绊，登高望远，赏菊品茗。杜牧的“停车坐爱枫林晚，霜叶红于

二月花”，在畅快心神之时，顺应秋季的收敛之气，与中医秋季养生理论不谋而合。

冬日寒气逼人，阳藏至深，人们要像《黄帝内经》里说的那样，早睡晚起，好好藏着阳气。白居易的“杲杲冬日出，照我屋南隅。负暄闭目坐，和气生肌肤”，把冬天晒太阳养生的样子写得活灵活现。白居易的“绿蚁新醅酒，红泥小火炉”的围炉之暖，“融雪煎香茗，调酥煮乳糜”的温养之食，都是顺应冬天闭藏的道理，把肾精养起来，让人们的身心跟随天地节奏而变化。

情志调畅，乃中医养生之大要。中医认为，“怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾、喜伤心”。情志不调，则气机逆乱，诸病丛生。唐诗宋词中有不少情志养生的方法，既是文人墨客的心境流露，也是中医情志养生的生动注脚，告诉后人用豁达之心处世，以平和之态养心。

失意时，苏轼写下“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行，竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”。苏轼豁达的胸襟一览无余，人生风雨坦然接受，恰合中医“恬淡虚无，真气从之”的养心要诀。人们在生活中，少一些执着，烦恼就少，使脾胃受损的风险降低，气机顺畅了，疾病自然不会来找麻烦。

李白的“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”，不是纵情享乐，而是教人要有情感上的释放；高兴时，要尽兴欢乐；即使不开心，也可以是“天生我材必有用，千金散尽还复来”，不能沉浸

在愁苦之中，要有发泄情绪的地方，这便是情志养生。

中医养生，讲究养神，心是君主之官，心神宁则脏腑安和。王维的“行到水穷处，坐看云起时”，写的时候很淡然，随遇而安的心境就是最好的养神。刘禹锡的“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”，在失落中看到希望，既不会困于过去的失败，也不要纠结一时的得失，解开心中的忧愁，保护肺气。辛弃疾的“我见青山多妩媚，料青山见我应如是”，用豁达的心胸与大自然融为一体，正如中医所言，情志释怀则气机通畅，脏腑功能自可归于平和。

起居有常，劳逸适度，日出阳气升发，早早起床顺应阳气升腾之势，筋骨得以舒展；日落阴气渐盛，早早睡觉守护体内阳气，让脏腑得到休养，避免熬夜耗损阴液、损伤正气，这是中医养生根基所在。唐宋词里描绘的起居生活，与“日出而作，日入而息”的养生法则不谋而合。古人很看重起居作息的规律性，反对熬夜或者过度劳累，苏轼曾说“无事以当贵，早寝以当富，安步以当车，晚食以当肉”，把早睡早起的起居养生之道当成价值千金的财富。

陆游一生重视养生，写了很多关于起居养生的诗句。“早睡早起，以应天时”是陆游一贯坚持的生活准则。晚年时，陆游还写下了“洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤”的闲适场景。诗词中出现频率很高的闲居之景，如贾岛的“闲居少邻并，草径入荒园”，提醒人们要劳逸结合，避免

过度劳累，耗伤人体气血阴阳；苏轼的“无事此静坐，一日似两日”，表达了对闲适生活的向往和对名利的淡泊态度；陆游的“不动成黑卧，微劳学鸟伸”，教我们如何调和气血，保养筋骨肌肉，做到动静相宜；辛弃疾的“醉里吴音相媚好，白发谁家翁媪”，勾勒出一幅闲适的老年生活图景，这里面蕴含着静心养神的大智慧。

饮食养生是中医养生的精髓，讲究“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，清淡和胃、应季而食，这些都在唐诗宋词中得以体现。唐宋词中的美食，大都是清雅可口、时令新鲜，没有过多油腻、辛辣食物，符合中医养胃护脾的理念。

“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”陆游深知饮食养生之道，一碗清粥温润好消化，最宜养脾胃，这正是中医所说“脾为后天之本”的体现。白居易一辈子就爱简单吃喝，他笔下“日高始就食，食亦非膏粱，精粗随所有，亦足饱充肠”，吃的食物并不追求山珍海味，粗茶淡饭、刚好吃饱就行。“融雪煎香茗，调酥煮乳糜”，表达融化的雪水煮出来的茶的味道很清香，让人身心舒畅；乳糜清淡养胃，都是养脾的好东西。

杜甫的“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”道出应季而食的智慧。春天刚冒头的韭菜，带着天地间的阳气，吃了能助长人体内的阳气；黄粱属于五谷，可以滋养脾胃。这样的搭配，既合时令又养脏腑。

苏轼也喜欢粗茶淡饭。“且将新火试新茶。”新采的茶叶清日”，表达了对闲适生活的向往和对名利的淡泊态度；陆游的“不动成黑卧，微劳学鸟伸”，教我们如何调和气血，保养筋骨肌肉，做到动静相宜；辛弃疾的“醉里吴音相媚好，白发谁家翁媪”，勾勒出一幅闲适的老年生活图景，这里面蕴含着静心养神的大智慧。

中医养生重视形神共养，形与神相互依存、缺一不可。在唐诗宋词中，既包含养形之法，也包含养神之道，完美契合形神共养的精髓。

诗词中描写的漫步、登高、赏景等，都是养形之法。杜甫的“会当凌绝顶，一览众山小”，登高远眺既能锻炼筋骨，又能畅通气血、宣泄情绪，做到形神兼养；王维的“独坐幽篁里，弹琴复长啸”，静坐凝神，弹琴长啸调节气息，让身心得到放松，达到形神俱养的效果；范成大的“昼出耘田夜绩麻，村庄儿女各当家”，适度劳动锻炼身体，避免久坐或者久卧，促进经络畅通，气血循环正常，形体得以养护。

唐宋词里的养生智慧，不是艰涩的说教，而是融入生活的点滴里。“春有百花秋有月”的顺应时节，“一蓑烟雨任平生”的调养情志，“只将食粥致神仙”的清淡饮食，“早寝以当富”的规律起居，那些经典，把中医养生理念悄悄刻进心里，默默守护着我们的身体健康，这就是中华传统文化的温暖力量，穿越千年依然鲜活。

（作者供职于安阳市中医药学会）

于两大方面：一是健胃消食、运脾开胃，为治疗各种积滞及小儿疳积的要药，单用或与山楂、麦芽配伍皆可；二是取其“善磨坚结”之特点，用于辅助软坚散结、通淋化石，常在调理胆结石、泌尿系统结石时与金钱草等药材配伍，旨在改善体内瘀滞的环境。鸡内金的用法讲究研末吞服，以保留其“磨蚀”之性，效果常优于煎煮。

需要注意的是，脾虚无积滞、体质虚弱者，应慎用鸡内金。鸡内金用于治疗结石时，应在医师指导下配伍使用，不可替代主流疗法。这味从厨房角落走进中药柜的“黄金”，至今仍任中医消导体系里发挥着不可替代的价值。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

鸡内金的传说

□杜秋争

磨那些难以运化的食积，甚至是体内结成的硬块。”

既有念头，郎中便动手尝试。他将这层膜小心剥离、洗净，于阴凉处风干。干后的内膜色泽更深，金黄灿然，轻轻一掰即脆裂成片，形如金箔，煞是好看。正巧村中有一个患儿因贪食糯米团子，接连数日脘腹胀硬，不思饮食，气息奄奄。郎中将这金箔似的内膜研成细粉，取少许温水调匀，让患儿服下。

不过半日，这个患儿腹中“咕噜”作响，连连排气，胀硬的肚子渐渐松软，傍晚时分竟喊饿要粥吃了。患儿的家人又惊又喜，郎中自己亦暗称神奇：这鸡内脏里，竟藏着如此良药！

因为这膜色如黄金，质脆似金，又出自鸡胃之内，所以郎中就给它取名叫鸡内金，即“鸡内脏中的黄金”。消息传开，四邻八乡凡有食积不化、腹胀难消者，都来求取鸡内金，竟多有见效。这味原本

被随手丢弃的“废物”，就这样带着乡民的惊叹与感念，走进郎中的药囊，从此在民间口耳相传，代代沿用。

这则源于观察与联想的古老智慧，在千百年来的医疗实践中被不断验证与完善，完成了从民间验方到经典药材的升华。

鸡内金性平，味甘，归脾经、胃经、小肠经、膀胱经，功效核心在于“消”与“通”二字。

鸡内金的现代应用主要聚焦

■ 中药传说

相传在古时候，有一位走乡串户的民间郎中。他既采药，也留心人间百态，坚信万物皆可为药。一年春天，他行至一处村落，见农家散养的鸡群在田埂间啄食，忽生好奇之心：这些鸡终日啄食砂石、谷粒，甚至误吞下细碎坚硬的螺壳、石子，却从不见它们因此腹胀、萎靡，照旧精神抖擞，刨土打鸣。鸡的胃该是何等坚实坚韧？

这疑问在他心中盘桓。一日，他找来一只刚宰杀的老母鸡，剖开其胃（即鸡胗），细细端详。只见胃内壁附着一层金黄油亮的皱褶内膜，入手坚韧如革，砂石、谷壳等在此团团旋转，已被磨得光滑细碎。郎中恍然有悟：“这层膜，不正是鸡能‘化刚为柔’的天然磨石吗？它既能助鸡磨化砂石，或许也能助人消

■ 杏林史话

医缓、医和与文挚的职业之路

□卜俊成

公元前770年，周平王从镐京（今陕西西安市）东迁至洛邑（今河南洛阳市）成周（王城遗址在今河南洛阳市王城公园一带）后，便开始封赏救周护王有功的诸侯。秦襄公受益最大，被封为诸侯，获得岐（今陕西岐山县东北）以西的土地。受到周平王封赏后，秦国的历代继承者以封地为基业，通过军事和外交手段扩大疆域，提高影响力，逐渐成为当时在政治、经济、军事等方面实力雄厚的诸侯国，也为数百年后秦国一统天下夯实了基础。

随着综合国力的逐步增强，春秋时期的秦国，在名义上仍尊奉位于河南的东周王室，同时在医学领域也取得了显著进展。这一时期，秦国不仅建立了专门的宫廷医疗机构，还设立了“太医令”这一官职，负责统辖宫廷医生，标志着其医学体系向制度化、专业化迈进。与此同时，随着社会生产力水平的提升，以及巫、医分离进程的加快，秦国逐渐涌现出一批专门从事医疗活动的职业医生。据《左传》记载，当时已出现多位以医术闻名的职业医生，其中医缓、医和等人尤为突出，他们不

仅活跃于秦国、晋国等地，而且其医术与医论也对后世产生了重要影响。

据《左传·成公十年》记载，鲁成公十年（公元前581年），晋国国君襄公生病，先叫桑田巫治疗。桑田巫通过占卜，认定晋景公的病，是遭晋景公杀害的晋国大夫赵同和赵括的鬼魂作祟。晋景公听说秦国国有良医，就派遣使臣求医于秦国。秦桓公派遣医缓前往晋国应诊。医缓即到晋国，诊晋景公病后便直言不讳地说：“疾不可为也！”晋景公的病程已发展到“在肱之上，膏之下”的晚期，而“攻之不可，达之不及，药不至焉，不可为也。”就是说，以砭石、针灸攻治已不可及，服食药饵医治亦不能至，而医病，还设立了“太医令”这一官职，负责统辖宫廷医生，标志着其医学体系向制度化、专业化迈进。与此同时，随着社会生产力水平的提升，以及巫、医分离进程的加快，秦国逐渐涌现出一批专门从事医疗活动的职业医生。据《左传》记载，当时已出现多位以医术闻名的职业医生，其中医缓、医和等人尤为突出，他们不

记载了据此40年后职业医生医和

诊治疾病的史实。据《左传·昭公元年》《国语·晋语》记载，鲁昭公元年（公元前541年），晋平公有疾，求医于秦国。秦景公派遣医和前往晋国应诊。医和诊病后说：“疾不可为也，是谓近女室，疾如蛊，非鬼非食，惑以丧志。”就是说，晋平公的病已不能治好，因为他贪恋女色，纵欲过度。晋平公问：“女不可近乎？”医和答：“节之。”同时，医和还对疾病的机理做了阐释：“天有六气，降生五味，发为五色，征为五声，淫生六疾。六气曰：阴、阳、风、雨、晦、明也。分为四时，序为五节，过则为灾。阴淫寒疾，阳淫热疾，风淫末疾，雨淫腹疾，晦淫惑疾，明心疾。”进一步解释说：“女，阴物而晦时，淫则疾生，内热惑蛊之疾。今君不节不时，能无及此乎？”

医和还把这些话告诉了赵孟。赵孟不解地问道：“何谓蛊？”医和解释说：“淫溺惑乱之所生也，于文皿虫为蛊，谷之飞亦为蛊。在《周易》，女惑男，落风山谓之蛊，皆同物也。”赵孟听了这些话，称赞医和为“良医也”。医和的这段话，被学者认为是

中医药周刊·杏林

■ 药食同源

不少中老年人存在冬天手脚冰凉、怕冷的现象，这与机体缺乏某些矿物质等因素有关。吃海带，能有效补充矿物质，提高人体的抗寒能力。

海带富含钙、铁、碘等。每100克海带中，含钙1177毫克，含铁150毫克。人体摄入充足的钙与铁，可以直接提高心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性，增加热量。同时，每100克海带中，含碘240毫克。

碘能促进甲状腺素分泌，从而加速体内组织细胞的氧化，加快皮肤血液循环，增强产热能力。

性味功效

中医认为，海带，味咸，性寒，生长于寒冷的海水之中而禀抗寒之性，入肾经而有温补肾气之功。因此，海带被誉为“长寿食品”，常食海带，可以增强御寒能力。

□尚学瑞

海带

药食养生

吃海带的方法有很多，可以煮水、做菜、炖汤、制糖等。

海带水
材料：海带50克~100克。
做法：海带洗净，切成丝，放入1000毫升清水中煮10分钟~20分钟即可。
用法：吃海带喝水，每日1~两次。

海带排骨汤
材料：海带100克，猪排骨250克，食盐适量。
做法：海带用温水泡软、洗净，切成小块；猪排骨洗净，切成段；将海带和猪排骨一同放入锅中，加清水1500毫升，大火煮沸，小火炖至骨髓肉烂，最后加入食盐调味即可。
用法：食肉喝汤，每日1次。

海带猪肉汤
材料：海带100克，猪腿肉200克，鸡精、花椒、姜片、黄酒、葱末、食盐、香油适量。
做法：海带洗净，浸泡后放在蒸锅内蒸20分钟，取出再用温水泡发，洗净控水，切成方块；将切碎的猪腿肉放入沸水中煮15分钟，捞出后用温水洗净；将海带与猪腿肉一同放入高压锅内，加清水适量，放入鸡精、花椒、姜片、黄酒，用大火烧沸出气，高压10分钟；拣去姜片，加入葱末、食盐、香油调味。
用法：食肉喝汤，每日1次。

海带豆腐汤
材料：海带、豆腐各250克，姜片、葱丝、食盐、食用油、鸡精适量。
做法：将海带洗净，切成丝；豆腐洗净，切成块；起锅烧油，将姜片、葱丝爆香，加入豆腐、食盐翻炒至豆腐微黄；放入海带，翻炒约1分钟，加适量清水（漫过食物1厘米），再加入鸡精，大火煮10分钟，最后放入食盐调味即可。
用法：每日或隔日食用1次。

海带莲藕花甲汤
材料：海带100克，莲藕300克，花甲（海产品，蛤蜊的一种）500克，姜片、葱花、食用油、食盐适量。
做法：将海带洗净，切成片，用温水泡发；将莲藕洗净、去皮，切成薄片；将花甲洗净，放入开水锅内约20秒捞起，有利于花甲吐沙；起锅烧油，放入姜片爆炒片刻，倒入清水，煮沸后放入莲藕煮20分钟；放入海带，再煮15分钟，加入花甲，大火煮沸，最后放入葱花、食盐调味即可。
用法：每日食用1次。

海带羊肉汤
材料：海带100克，羊肉150克，白萝卜、胡萝卜各50克，食盐适量。
做法：将海带洗净，用温水泡发，切成丝；将羊肉、白萝卜、胡萝卜洗净，切成小块；把所有材料放入砂锅内，加清水1000毫升，大火煮沸后用小火炖1.5小时，最后放入食盐调味即可。
用法：每日食用1次。

（作者供职于辉县市中医院）

征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。
《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》《杏林夜话》《杏林史话》等栏目期待您的来稿！

联系人：李歌
投稿邮箱：258504310@qq.com



本版图片由李歌制作

餐桌上的中药之四十九